D 54/Spanish

National Institute on Aging

Age Page

Cómo combatir la diabetes
(Dealing With Diabetes)

La diabetes mellitus es un desorden que impide al cuerpo convertir adecuadamente los alimentos en la energía que se necesita para la actividad diaria. Cuando una persona come azúcares y alimentos ricos en almidón, el cuerpo los transforma primordialmente en una sustancia llamada glucosa. La glucosa es una clase de "combustible" que circula en las corrientes sanguíneas para uso inmediato, o se reserva en el hígado como glicógeno, para uso futuro.

Con la diabetes, se deteriora el mecanismo que controla la cantidad de glucosa en la sangre. La glucosa, entonces, se acumula en cantidades peligrosas, originando síntomas y daños en los órganos de cuerpo. Esta acumulación se produce ya sea porque el cuerpo no tiene la suficiente insulina (la hormona que regula el nivel de glucosa en la sangre) o porque la insulina no produce el efecto debido en los tejidos del cuerpo.

La diabetes tiende a producirse en familia, pero otros factores además del hereditario pueden igualmente influir. Por ejemplo, tener sobrepeso puede provocar diabetes entre la gente mayor que sea susceptible a ella.

Existen dos clases principales de diabetes. El tipo I, *diabetes cuyo control depende de insulina,* es la forma más grave de la enfermedad. Aun cuando esta clase de diabetes puede aparecer a cualquier edad, generalmente empieza en la niñez o en la adolescencia. Se requiere tratamiento de insulina durante toda la vida, acompañado de ejercicio y una dieta controlada.

La forma común de la diabetes entre la gente mayor es el tipo II, o sea *la diabetes cuyo control no depende de insulina.* Previamente co nocida como "diabetes de adultos," esta forma representa más del 85% de todos los casos. La mayoría de la gente que padece esta clase de diabetes no necesita inyecciones de insulina. Ellos pueden regularmente mantener cerca de lo normal su nivel de glucosa en la sangre, mediante el control de su peso, los ejercicios y una dieta controlada.

Detección de la diabetes

Algunas veces la primera señal de diabetes es encontrada por el doctor. El/ella puede detectar azúcar en la orina o demasiada azúcar en la sangre durante una prueba de rutina. Por otra parte, el problema puede ser descubierto mediante una prueba de tolerancia de glucosa. Esta prueba mide el nivel de glucosa en la sangre, antes y a intervalos precisos después de tomar un líquido especial de glucosa.

Investigaciones recientes han demostrado que algún incremento de la glucosa en la sangre puede ocurrir normalmente con la edad. El Instituto Nacional del Envejecimiento ha propuesto que los patrones de diagnóstico para detectar la diabetes sean cambiados de manera que la tasa de una persona de edad en la prueba de glucosa pueda ser juzgada con relación a las tasas de otra gente mayor, y no con relación a las de individuos más jóvenes. Al interpretar la prueba de glucosa de esa forma, menos gente será diagnosticada incorrectamente como diabética.

Síntomas

Algunas personas con diabetes se sienten agotadas o tienen sólo síntomas vagos que pueden pasar sin ser reconocidos. Otras tienen síntomas tales como aumento de la sed, orinar frecuentemente, pérdida inexplicable de peso, fatiga, visión empañada, infección de la piel o picazón, y lenta curación de las heridas y contusiones. Estos problemas deben ser referidos pronto a un doctor.

Tratamiento

La diabetes no puede ser curada, pero sí puede ser controlada. Un buen control requiere un

(Al dorso, por favor)

HE 20.3861:

READEX MICROFICHE best copy available

cuidadoso sistema de dieta, ejercicio y, si es necesario, insulina o drogas orales.

La planificación de *la dieta* es de importancia vital para bajar los niveles de glucosa en la sangre. Al planificar una dieta, el doctor considera el peso del paciente y la cantidad de actividad física en que participa cada día. Para los pacientes con sobrepeso, es esencial un plan de reducción de peso para lograr el control apropiado de la glucosa en la sangre.

El ejercicio es también importante porque ayuda al cuerpo a quemar algo del exceso de glucosa como energía. Un doctor puede ayudarle a planificar un programa de ejercicios que balancee con su salud en general la dieta y las necesidades de medicamentos del paciente. Es importante ser consecuente, haciendo más o menos la misma cantidad de ejercicio cada día.

Las drogas no son necesarias para la diabetes cuyo control no depende de insulina, si puede mantenerse un buen control mediante la dieta y el ejercicio. Pero cuando fallan estas medidas, pueden recetarse inyecciones de insulina o drogas orales. Algunas veces un paciente que normalmente está bien sin drogas necesitará temporalmente de alguna cuando se agudiza la enfermedad.

Es esencial entre las personas con diabetes *el cuidado apropiado de los pies,* porque la enfermedad puede disminuir la provisión de sangre a los pies y reducir la sensibilidad. Los diabéticos deberían examinarse los pies diariamente, observando cualquier irritación o sensación de calor. Cualquier llaga, ampolla, cortadura de la piel, infección o formación de callosidades debe ser reportada inmediatamente a un podíatra o al médico de la familia.

El cuidado de *la piel* en otras partes del cuerpo es también muy importante. Los diabéticos tienen menos capacidad que otros para resistir las heridas e infecciones. Deberían protegerse la piel contra las heridas, mantenérsela limpia, usar suavizantes de la piel contra la resequedad y cuidarse de cortaduras y contusiones menores.

Para evitar las infecciones serias, deben recibir atención especial *los dientes y las encías.* Personas con diabetes deben decir al dentista que tienen la enfermedad, y visitarlo cuando surja algún problema en la boca.

Ayudarse a sí mismo

La diabetes es una enfermedad que permite ayudarse a sí mismo: si la persona que la padece se apega a un plan de dieta, hace ejercicio con regularidad, toma los medicamentos recetados y observa medidas de buena salud, puede disfrutar de una vida normal y productiva. La American Diabetes Association (1660 Duke St., Alexandria, VA 22314) puede enviarle mayor información sobre la diabetes. Escriba solicitándoles una lista de sus publicaciones gratuitas o de bajo costo.

NIA expresses appreciation to the National Association of Hispanic Elderly for the translation of this article.